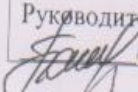





Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа с. Синенькие» муниципального образования «Город Саратов»

Рассмотрено на заседании школьного методического объединения Протокол №1 от «28» августа 2023 года Руководитель ШМО: 	«Согласовано» Зам. директора по УВР:  /Кенжимбетова Г.У./ «29» августа 2023 года	«Утверждаю» Директор МАОУ «СОШ с. Синенькие»  Ильиних А.С./ Приказ № 10 от «31» августа 2023 года 
--	--	--

Рабочая программа по внеурочной деятельности
«Общая физическая подготовка»
5 – 6 класс

с. Синенькие. 2023 г.

1. Пояснительная записка

Укрепление здоровья учащихся, развитие знаний, двигательных умений и навыков, повышение физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Задачи программы

Образовательные:

- обучить правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
- сформировать знания об основах физкультурной деятельности;
- обучить основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
- обучить игровой и соревновательной деятельности;
- сформировать навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, правильную осанку и культуру движений.

Развивающие:

- развить силовые и координационные способности, выносливость, быстроту и ловкость;
- сформировать двигательную активность учащихся;
- развить быстроту реакции в быстро изменяющихся игровых условиях;
- развить инициативу и творчество учащихся;
- развить умение самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;
- овладеть новыми движениями с повышенной координационной сложностью.

Воспитательные:

- воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
- воспитать умение работать в группе, команде;
- воспитать психологическую устойчивость;
- воспитать и развить силу воли, стремление к победе;
- воспитать волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

Количество часов в неделю, отведенное на изучение учебного предмета внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» в 5-6 классе 34 ч. (1 ч. в неделю, 34 учебные недели).

2.Содержание учебного курса

5-6 классы

Гимнастика с основами акробатики.

Строевые упражнения:

- ходьба;
- перестроения;
- смена ног при ходьбе.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов:

- упражнения на осанку;
- дыхательные упражнения;
- упражнения в расслаблении мышц;

основные положения движения головы, конечностей, туловища.

•

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;
- с большими обручами;
- с малыми мячами;
- с набивными мячами;
- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке:

- наклоны;
- прогибания туловища;
- взмахи ногами.

Акробатические упражнения (элементы, связки выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;
- переноска груза и передача предметов;
- танцевальные упражнения;
- лазание и перелезание;
- равновесие;
- развитие координационных способностей;
- ориентировка в пространстве;
- быстрота реакций;
- дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

Лёгкая атлетика.

Ходьба:

- сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед);
- ходьба на носках с высоким подниманием бедра;
- ходьба с остановками для выполнения заданий;
- ходьба приставным шагом левым и правым боком;
- ходьба с различными положениями рук; □ ходьба с предметами в руках.

Бег:

- медленный бег в равномерном темпе до 4 мин.;
- бег широким шагом на носках;
- бег на скорость 60 м. с высокого и низкого старта; бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе; эстафетный бег 60 м. по кругу.

Прыжки:

- прыжки через скакалку на месте в различном темпе;
- прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно;
- прыжки произвольным способом на двух и на одной ноге через набивные мячи;
- прыжки в шаге с приземлением на обе ноги;

прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением зоны отталкивания до 1 м .

Метание:

- метание теннисного мяча в пол на высоту отскока;
- метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега
- метание мяча в вертикальную цель;
- метание мяча в движущуюся цель;
- толкание набивного мяча весом 1 кг. с места одной рукой.

Подвижные и спортивные игры.

Баскетбол:

- правила игры в баскетбол;
- знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу;
- основная стойка игроков;
- передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад;
- удары мяча об пол;
- ведение мяча на месте и в движении;
- ловля и передача мяча на месте двумя руками; повороты на месте;

Русская лапта:

- игра по правилам.

Футбол:

- игра по правилам.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений;

- с лазанием и перелезанием;
- с равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту и в длину; с метанием мяча на дальность и в цель; с элементами пионербола, баскетбола.

Лыжная подготовка:

- построение в одну колонну;
- передвижение на лыжах под рукой;
- передвижения с лыжами на плече;
- поворот на лыжах вокруг носков лыж;
- передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне;
- спуск со склонов в низкой стойке и в основной стойке;
- подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»;
- передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км.;
- передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40-60 м.;
- передвижение на лыжах до 1 км.;
- игры: «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Кто быстрее?».

3. Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения учебного предмета внеурочной деятельности данная рабочая программа для 5-6 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка».

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых

видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания учебного предмета. внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора, профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения. ***В***

области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий; рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания учебного предмета

владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного направления;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь, занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
 - способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать

профессиональные физические упражнения в зависимости от ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач и индивидуальных особенностей организма; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

4. Тематическое планирование

№ раз дела	Название раздела	Кол-во часов			Дата изучени я	Виды деятельност и	Виды, формы контроля	Электрон ные (цифров ые) образоват ельные ресурсы
		все го	Ко нт ро ль ны е ра бо ты	Пра кти ческ ие раб оты				
1.	«Легкая атлетика»	8	0	8		Знакомятся с рекомендаци ями учителя по ТБ на уроках легкой атлетике; разучивают различные виды бега	Практиче ская работа	https://re sh.edu.ru

2.	«Гимнастика с основами акробатики»	7	0	7		Знакомятся с рекомендациями учителя по ТБ на уроках гимнастики с основами акробатики; знакомятся с различными гимнастическими комбинациями	Практическая работа	https://resh.edu.ru
3.	«Лыжная подготовка»	9	0	9		Изучают способы передвижений на лыжах; закрепляют и совершенствуют способы передвижений на лыжах	Практическая работа	https://resh.edu.ru
4.	«Спортивные игры (русская лапта)»	1	0	1		Знакомятся с правилами	Практическая	https://resh.edu.ru

						игры; закрепляют и совершенствуют технику игры	работа	sh.edu.ru
5.	«Спортивные игры (баскетбол)»	4	0	4		Знакомятся с правилами игры; отработывают броски мяча; совершенствуют навыки игры	Практическая работа	https://re.sh.edu.ru
6.	«Спортивные игры (волейбол)»	3	0	3		Знакомятся с правилами игры; закрепляют и совершенствуют технику приема и передачи мяча	Практическая работа	https://re.sh.edu.ru
7.	«Спортивные игры (футбол)»	2	0	2		Знакомятся с рекомендациями учителя по ТБ; отработка подготовительных и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол	Практическая работа	https://re.sh.edu.ru
34								

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Календарные сроки	
		По плану	Фактически
1	ТБ на уроках легкой атлетики. Высокий старт от 15-30 м. Бег по дистанции 30-40 м.	04.09	
2	Равномерный бег 10 мин. Развитие скоростных способностей. Подвижная игра: «Салки мячом».	04.09	
3	Равномерный бег 12-15 мин. Специальные беговые упражнения. Подвижная игра: «Перестрелка».	11.09	
4	Челночный бег. Старты из разных положений. Подвижная игра: «Гонка мячей».	11.09	
5	Круговая тренировка: многоскоки, броски мяча из положения сидя.	18.09	
6	Волейбол. ТБ на уроках по волейболу. Приём и передача мяча сверху двумя руками.	18.09	
7	Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками над собой с перемещением.	25.09	
8	Волейбол. Прямой нападающий удар с двух шагов разбега.	25.09	
9	ТБ на уроках гимнастики. Выполнение команд: «Пол-оборота направо, налево!».	02.10	
10	Подтягивания в висе. Упражнения на развитие силовых способностей.	02.10	
11	Эстафеты. Упражнения на развитие гибкости (с предметами).	09.10	
12	Стойка на голове с согнутыми ногами (мальчики). Лазанье по шесту в 3 приема.	09.10	
13	Установка и уборка снарядов. Упражнения на развитие гибкости.	16.10	

14	Волейбол. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнёром. Игра в мини-волейбол.	16.10	
15	Волейбол. Приём и передача мяча сверху двумя руками у стены.	23.10	
16	Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу через сетку.	23.10	
17	ТБ на уроках по лыжной подготовке. Виды лыжного спорта.	06.11	
18	Прохождение отрезков учебного круга.	06.11	
19	Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход. Встречные эстафеты на лыжах.	13.11	
20	Чередование лыжных ходов через шаг, через два шага по учебному кругу.	13.11	
21	Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода.	20.11	
22	Техника скоростного варианта одновременного одношажного хода.	20.11	
23	Скоростное прохождение отрезков с подъемами и спусками.	27.11	
24	Тактика прохождения длинных дистанций. Эстафеты без палок.	27.11	
25	Учебные задания по преодолению спусков на склоне.	04.12	
26	Баскетбол. ТБ на уроках по баскетболу. Штрафной бросок. Игровые задания (2*1, 3*1). Игра в мини-баскетбол.	04.12	
27	Техника бега на длинные дистанции с горы и в гору. Бег 15 мин.	11.12	
28	Беговые упражнения. Соревнования в кроссовом беге 15002000 м.	11.12	
29	Эстафетный бег по кругу с передачей эстафетной палочки. Подвижная игра: «Защищай товарища».	18.12	
30	Круговая тренировка: многоскоки, челночный бег, прыжок с места.	18.12	
31	Соревнования по метанию мяча (вес 150 гр.) на дальность. Подвижная игра: «Морской бой».	25.12	
32	Футбол. ТБ на уроках по футболу. Остановка катящегося мяча. Футбольная терминология.	25.12	

33	Футбол. Удар по катящемуся мячу. Нападение в игровых заданиях 3*1.	08.01	
34	Футбол. Ловля мяча, летящего навстречу. Игра в мини-футбол.	08.01	